

21.4x30.11	1/2	עמוד 16	לבית - המבשר	04/01/2024	88801369-3
בית חולים מאיר - 81205					

# בית ספר לרפואה



## על מחלת המונו, פיברומיאלגיה ודלקת פרקים

**פרופ' שי קויתי, מנהל היחידה לראומטולוגיה וד"ר רחל שצמן שטורמן, מומחית במחלות זיהומיות בילדים במרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית**

מה ההבדל בתסמיני מחלת המונו (מונונוקליאוזיס זיהומי) בין ילדים ומבוגרים? איך מאבחנים פיברומיאלגיה? מהם הסוגים השונים של דלקות פרקים? הגורמים, גישות הטיפול ודרכי ההתמודדות בכתבה שלפניכם.

שולמית אורבך

**מחלת המונו  
(מונונוקליאוזיס זיהומי)**

במחלה זיהומית ולא חלילה מחלה חמורה ומסוכנת יותר.

האבחנה למחלת המונו מתבצעת באמצעות זיהוי נוגדנים בבדיקות דם. למעשה, מרגע החשיפה לוירוס חולפים מספר שבועות של תקופת דגירה עד להופעת סימנים קליניים, במידה וישנם. או אז, על המטופל לעבור לפחות 5 עד 7 ימים של תסמינים פעילים לפני בדיקת הדם. בדיקת דם מוקדמת מדי עלולה שלא להבחין בנוגדנים.

בכל מחלה זיהומית, נוצרים בגוף נוגדנים חיוביים אשר נשארים בו למשך כל החיים. למעשה, הם שומרים עלינו מפני התפרצות המחלה בשנית בחשיפה חוזרת. לפי עליית הנוגדנים, ניתן לאבחן בבדיקות הדם האם מדובר במחלה שקרתה לאחרונה או לפני זמן רב. כאשר המטופל מתחיל להרגיש טוב יותר, הדבר מהווה סימן לכך שהמחלה הפעילה נסוגה.

שני הוירוסים, וירוס EBV וכן וירוס CMV, הינם וירוסים ממשפחת ההרפס. מה שמאפיין אותם, באופן כללי, הוא העובדה שלעולם לא יעלמו מן הגוף. הם עלולים להתעורר שוב בגוף וכנראה לא נרגיש בכך.

במקרים של חולשה ממושכת עקב המחלה, וכן הגדלת הכבד והטחול (המתבטאת בכאבי בטן בעיקר), יש להקפיד על הגבלת פעילות גופנית בהתאם ליכולת. למעשה, הכבד והטחול מוגנים באמצעות

יותר, לעתים מספר שבועות. התסמינים שעלולים להופיע הם: חום, חולשה משמעותית, כאבי גרון, תיתכן דלקת גרון עם שקדים אדומים ונקודות לבנות (כמו תסמיני סטרפטוקוקוס), הגדלת בלוטת לימפה בעיקר בצוואר ובבית השחי והגדלת הכבד והטחול.

ההידבקות במחלה מתרחשת בעיקר בילדות המוקדמת למעשה, מעל ל-90% מהאוכלוסיה חלתה במחלה זו כבר בילדות, לעתים ללא מודעות לכך. ההדבקה מתרחשת דרך נוזלי גוף והפרשות כגון: רוק וכדומה. ההידבקות יכולה להתרחש גם טרום לידה וכן בלידה.

אין גישת טיפול למחלת המונו בוירוס EBV. למחלת המונו בוירוס CMV יש טיפול רפואי ספציפי שנועד, למעשה, לטפל במדוכאי חיסון או בתינוקות שנולדו עם הוירוס, שנדבקו מהאם לפני הלידה. באופן רגיל, רוב האוכלוסייה הבריאה לא זקוקה לטיפול במחלת המונו והיא חולפת מעצמה בהמשך. מסיבה זו, מרבית הילדים יחוו את המחלה כמחלה ויראלית שגרתית, לא יבצעו בדיקות דם והוירוס יחלוף כשם שהופיע.

האבחנה הרפואית נדרשת כאשר מופיעים תסמינים למחלות אחרות ואנו רוצים לשלול הימצאותן כגון: הגדלת הכבד, הטחול, ובלוטות הלימפה, במקרים אלו הרופאים יבקשו לבדוק האם מדובר

מחלת המונו היא מחלה ויראלית (נגיפית) ישנם מספר וירוסים שעשויים לגרום להתפתחותה, השכיחים ביותר שבהם הם: וירוס EBV וכן וירוס CBV. מלבדם, ישנם מזהמים נוספים שעלולים לגרום למחלה להתרחש.

בעבר סברו הרופאים כי מדובר במחלה רגשית, ולא ידעו לאבחן אותה כיאות. החולים סומנו כאדישים, חסרי מוטיבציה עד מצב דכאוני. חולי מחלת המונו סבלו איפוא פעמיים: גם מתסמיני המחלה עצמה, וגם מהיעדר המידע הרפואי הנכון אודותיה. כיום, חשוב מאד לאבחן מחלה זו בהקדם כדי לאפשר התמודדות וטיפול בהתאמה.

מחלת המונו זו יכולה להופיע ללא תסמינים כלל, לרוב אצל ילדים צעירים יותר, או עם תסמינים קלים בלבד, כמו: מחלת חום קצרה, דלקת גרון מינורית וכדומה. לעומת זאת, בגילאים המבוגרים יותר, בערך רבע מהנדבקים בוירוס יפתחו את כל התסמינים הקליניים של המחלה. לעתים משך זמן המחלה עלול להגיע עד כמחצית השנה.

כאשר ההידבקות מתרחשת בגיל מבוגר יותר, המחלה תימשך לרוב פרק זמן ארוך

20.77x28.52	2/2	17 עמוד	המבשר - לבית	04/01/2024	88801370-5
בית חולים מאיר - 81205					

כמה שניתן, כדי לאפשר שליטה עצמית על המצב ולא חלילה לייצר חוסר תפקוד שמביא להידרדרות רגשית ונפשית. חשוב לקבל כמה שיותר עזרה וללמוד על המצב הרפואי כדי לרכוש דרכו התמודדות יעילות עימו.

### דלקת פרקים

דלקת פרקים היא מחלה אוטואימונית שבה הגוף תוקף את המפרקים בגוף. במחלה זו נצפים תסמינים בדרגות שונות של כאב במקום המפרק, מלווה אודם ונפיחות במפרקים, הגבלה בתנועה, עד למצב של פגיעה בתפקוד המפרקים. לעתים מעורבים בדלקת הפרקים גם העור, הריאות ואיברים נוספים.

בכל חשד קליני לדלקת פרקים, יש לבקש הפניה לרופא ראומטולוג. במרבית המקרים מאבחנים הרופאים הללו את גורמי המחלה ומטפלים בהתאמה.

לרוב המראה הקליני, סיפור המטופל ובדיקות הדם יביאו לאבחנה רפואית. לעתים יתעורר צורך בצילומים ובדיקות נוספות לצד בדיקות דם מורכבות.

ישנם מספר סוגים של דלקות פרקים. הנפוצים שבהם:

**דלקת פרקים שגרונת** זו הדלקת המוכרת והשגרתית, פוגעת בעיקר במפרקי הידיים ורגליים.

**דלקת פרקים מקשחת** דלקת הפוגעת במפרקי עמוד השדרה.

**זאבת (לופוס)** דלקת פרקים היכולה לערב גם את העור, הכליות ואיברים נוספים

במסגרת הטיפול תרופתי לדלקות פרקים, ישנם טיפולים מדכאי מערכת חיסון וטיפולים אנטי דלקתיים, המכונים סטרואידים. הם מעניקים הקלה מיידית אך אי אפשר לצרוך אותם לאורך זמן בשל תופעות הלוואי שלהם, לכן יינתנו גם תרופות אחרות בהתאמה.

במיוחד בימים אלה, חשוב שנשמור על גופנו, המתנה היקרה כל כך שקיבלנו. עלינו לסייע לגוף להימנע ככל הניתן מהידבקות במחלות ובוירוסים. חלק ניכר מהאחריות כלפי עצמנו וכלפי הסביבה מתבטא בזכות ובחובה להתחסן בחיסוני השגרה והחיסונים העונתיים, כדי לקיים את הנאמר: ונשמרתם מאוד לנפשותיכם. בריאות שלמה!

**מידע רפואי, אמין ומעודכן  
בטוח זה כללית**

דלקת פרקים, שיכולה להתבטא בתסמינים דומים כמו: עייפות, כאב וכדומה. עד 20% מהחולים בדלקת פרקים סובלים גם מפיברומיאלגיה.

האבחנה של פיברומיאלגיה נעשית באמצעות הקשבה לסיפור הקליני של המטופל, לעתים גם בדיקות דם וצילומי US או MRI, בכדי לשלול דלקת פרקים. את המטופלים יפנו הרופאים להמשך הטיפול במרפאת כאב או לרופא המשפחה.

הטיפול האפשרי בתסמונת פיברומיאלגיה מבקש לנסות להוריד את רמת הכאב אצל המטופל. לפי סיווג התסמינים נותן, כמובן במידת הצורך, לנסות טיפול תרופתי מתאים. למעשה יש עשרות גישות טיפול

הצלעות בהגנה טבעית. כאשר הם יורדים מטה ללא הגנת הצלעות, הם חשופים לכל מכה ישירה או פגיעה וללא הגנת הצלעות. יש להימנע מפעילות גופנית מוגברת שעלולה להזיק לגוף ואף לגרום לדימום עקב חבלה.

וירוס ה-CMV עלול להוות סכנה לתינוק טרום הולדתו, כאשר העובר נדבק מהאם, בעיקר בשליש הראשון של מצב טרום לידה. כדי להישמר ולהימנע מהידבקות זו, יש צורך לשמור על היגיינה וסטרייליות למשל מקפידים על שטיפת ידיים במים וסבון לאחר חשיפה להפרשות גוף כמו רוק. במקרי הדבקה המאובחנים בזמן, יינתן טיפול תרופתי אנטי-ויראלי לאמא ולתינוק לאחר הולדתו.

ההמלצה הרפואית להתמודדות עם מחלת המונו היא בעיקר שמירה על מנוחה, והימנעות מפעילות שהגוף לא יכול לעמוד בה בתקופת המחלה.

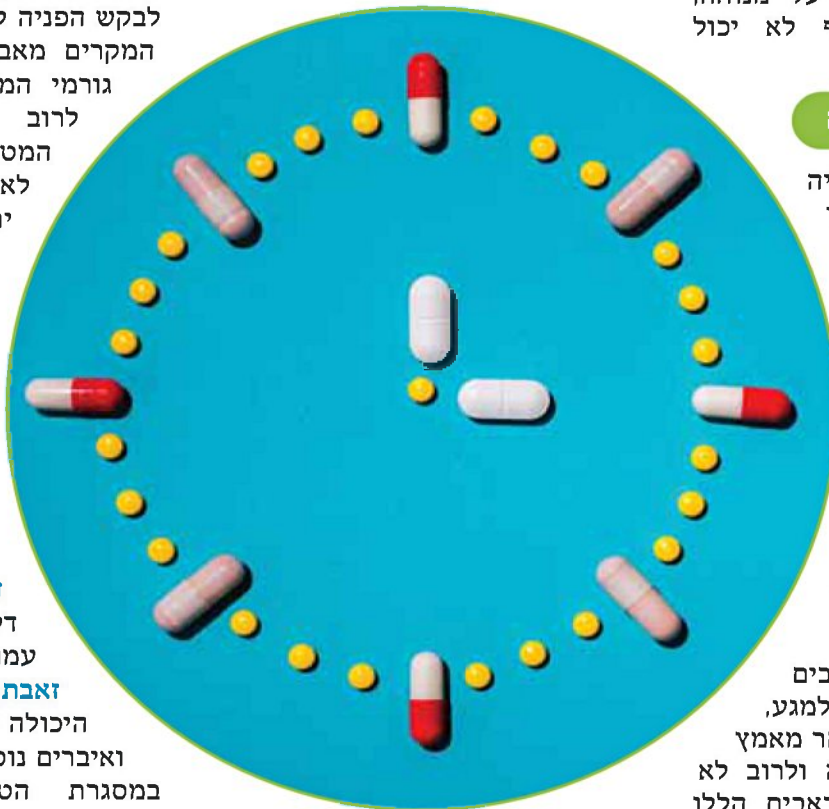
### תסמונת פיברומיאלגיה

תסמונת פיברומיאלגיה מתבטאת ככאב כרוני שנמשך לפחות שלושה חודשים, כאשר אין הסבר אחר לתופעה, לאחר בירור רפואי נרחב. הכאב מלווה לרוב בתסמינים נוספים כגון: חולשה כללית, עייפות, קשיי שינה, מצב רוח ירוד וחרדה. אלה הסימפטומים המרכזיים המביאים לאבחנת סינדרום פיברומיאלגיה. בנוסף, ישנם תסמינים המשתנים בביטויים מאדם לאדם.

בדרך כלל, המטופל יתאר כאבים ממושכים בכל הגוף, רגישות למגע, כאבים שיכולים להחמיר לאחר מאמץ מינימלי, מקשים על השינה ולרוב לא מוגיבים למשככי כאבים. לכאבים הללו יש מרכיב קבוע, וגם התקפים של החמרה שחוזרים ונשנים מעת לעת. בנוסף, לעיתים ישנה גם תחושת נימול בידיים וברגליים.

הרפואה כיום לא יודעת מהו הגורם לפיברומיאלגיה. מעבדות וחוקרים רבים ניסו ומנסים להבין את מנגנון המחלה. אין קביעה רשמית האם מדובר בסוג של מחלה אוטואימונית (הגוף תוקף בטעות את המערכת החיסונית), מחלה נוירולוגית או פסיכיאטרית. לכל דיסציפלינה כזו יש מספר רמזים קלים אך אין סיבה מרכזית. הרפואה כן מבחינה שהתסמונת מופיעה לעיתים קרובות בקבוצות של אנשים שחוו טראומה פיזית, נפשית וכדומה וגם אצל אנשים שחוו מחלה אחרת או כאב כרוני, מחלה ויראלית, זיהום, משבר משמעותי או תקופה קשה באופן קיצוני.

פיברומיאלגיה מאובחנת אצל מומחים לראומטולוגיה. מטרת האבחנה היא לשלול מחלה אוטואימונית אחרת, כמו:



שנוסו לצורך הקלה על פיברומיאלגיה: תרופות, רפואה משלימה, מפגשים עם פסיכולוג, טיפולים רגשיים, הידרותרפיה ועוד ועוד. אנו ממליצים לכל מטופל להתנסות בגישות שונות עד למציאת הגישה הטיפולית שתיטיב ותסייע לו.

מחקרים מוכיחים כי פעילות גופנית מסייעת לסובלים מפיברומיאלגיה. לעתים, מטופלים חוששים לבצע פעילות גופנית, כי התנועתיות עצמה גורמת לעליה בכאב. בכל זאת, מומלצת פעילות גופנית בהדרגה, משום שהיא מסייעת לשלוט בכאב. גם שינה טובה הוכחה כמסייעת להפחתת כאבים במהלך היום.

המחקרים מוכיחים כי אצל כשליש מהחולים מפיברומיאלגיה, התסמונת חולפת, אצל שליש מהם התסמונת נותרת כשהייתה ואצל השליש הנותר התסמינים מחריפים. בכל מצב, חשוב מאוד להישאר במסגרות הלימודים, העבודה והחברה, עד